Objekttyp: **Advertising**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **- (2014)**

Heft 3

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

kurhaus am sarnersee

Einkehr mit Aussicht...

Unser traditionelles Kurhaus am Sarnersee bietet Menschen mit geringem Pflegebedarf oder gesundheitlicher Beeinträchtigung die nötige Ruhe und Entspannung für Rekonvaleszenz und Genesung. Pflege, ärztliche Betreuung rund um die Uhr und Physiotherapie sind ein wichtiger Teil unseres Agebotes.

Möchten Sie mehr erfahren über unser spezielles Kurangebot?
Senden Sie uns den Antwort-Coupon zu oder besuchen Sie uns via Internet: www.kurhaus-am-sarnersee.ch.
Als Dankeschön für Ihr Interesse erhalten Sie mit den Unterlagen eine kulinarische Überraschung aus dem Obwaldnerland.

Kurhaus am Sarnersee
Wilerstrasse 35
6062 Wilen
Tel. 041 666 74 66
info@kurhaus-am-sarnersee.ch
www.kurhaus-am-sarnersee.ch

DIE QUELLE DER KRAFT

❑ **JA,**
SENDEN SIE MIR BITTE DIE KURHAUS-UNTERLAGEN UND «ÖPPIS GUETS» AUS OBWALDEN. VIELEN DANK.

Name: .....
Vorname: .....
Strasse: .....
PLZ/Ort: .....

Visit

WINTER 2014/15 VHS
LERNEN – ZH.
FÜRS LEBEN GERN CH

RINGVORLESUNG 0210-01,
Mo, 20.10.–1.12.2014, 6x, 19h30, Universität Zürich.
Dr. Andreas Moser, Dr. Siegfried Borelli, Prof. Dr. Stephan Lautenschlager, Oberarzt Daniel Fleisch, Prof. Dr. Elisabeth Minder
Die Haut, unser Grenzorgan

RINGVORLESUNG 0220-02,
Mi, 7.1.-11.2.2015, 6x, 19h30 Universität Zürich.
Prof. Dr. Fabienne Becker-Stoll, Prof. Dr. Alexandra M. Freund, Prof. Dr. Jürg Frick, Prof. Dr. Daniel Hell, Prof. Dr. Guy Bodenmann, Prof. Dr. Willibald Ruch
Innere Sicherheit und Zuversicht

VORTRAGSKURS 0220-07,
Di 21.10.–4.11.14, 3x, 19h30, Universität Zürich
Hanna Hadorn
Das Alter als Neuanfang

Weitere 300 Vortragsreihen, Sprach-, Bewegungs- und Gesundheitskurse.
Wissen, wie leben!

Vollständiges Programm ▪ Information ▪ Reservation
Volkshochschule Zürich ▪ Riedtlistr. 19 ▪ 8006 Zürich
T 044 205 84 84 ▪ www.vhszh.ch ▪ info@vhszh.ch

TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von der Pro Senectute Bibliothek

//BÜCHER

> Aktiv bis 100: Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen. Petra Regelin, Bettina M. Jasper, Antje Hammes. Aachen: Meyer & Meyer, 2013

Das Buch zeigt auf, wie die Selbstständigkeit alter Menschen bis ins höchste Alter durch ein gezieltes Bewegungstraining erhalten bleiben kann. Übungsleiter, Trainer, Leiter von Seniorengruppen und interessierte Angehörige und Betreuer erfahren, welche Übungen die Muskelkraft sowie die Standfestigkeit und Balance trainieren. Sie bekommen Tipps, wie die Beweglichkeit der Senioren erhalten und mit welchem Programm die Gehfähigkeit und die Mobilität geschult werden können. Alle Übungen sind einfach beschrieben und bebildert, sodass sie leicht nachvollziehbar sind.

> Altern in unserer Zeit: Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit. Thomas Rentsch, Harm-Peer Zimmermann, Andreas Kruse (Hrsg.). Frankfurt a. M.: Campus, 2013

Lange zu leben und somit auch alt zu werden, finden viele Menschen erstrebenswert – wirklich alt und abhängig sein möchte dagegen niemand. So ist der Wunsch gross, die späte Lebensphase möglichst von Angst, Schmerz und Verlust freizuhalten. Doch welche Konsequenzen ergeben sich daraus für eine Gesellschaft, die stetig altert? Die Autorinnen und Autoren entwerfen aus Sicht der Gerontologie, der Kulturwissenschaften und der Philosophie ein Bild des Alterns, das die Realität mit all seinen Chancen und Nöten einfängt. Sie plädieren für ein Altern, das als existenzieller Bestandteil des menschlichen Lebens wahrgenommen wird – und nicht als lästiges Problem der individuellen Biografie.

> Schöne Aussichten: Über Lebenskunst im hohen Alter. Ursula Markus, Paula Lanfranconi. Basel: Schwabe, 2007

In diesem Text- und Bildband kommen 20 ganz unterschiedliche hochbetagte Menschen zu Wort: Der 90-jährige Bankier, der noch jeden Morgen zu Fuss in sein Büro geht und darüber nachdenkt, was im Leben wirklich wichtig ist. Die 84-Jährige Krankenschwester, die sich nach einem schmerzhaften Lendenwirbelbruch buchstäblich Schritt um Schritt zurück in den Alltag gekämpft und es geschafft hat, ihre Lebensangst abzulegen. Der sportliche 80-Jährige, der seine demenzkranke Frau bis zur Selbstaufgabe gepflegt hat, jetzt aber lernt, öfter auch einmal Nein zu sagen. Oder die 85-jährige Millionärin, die ohne Scham zugibt, sie habe Sex erst im Alter geniessen gelernt und sich soeben neu verliebt. Ursula Markus (Fotos) und Paula Lanfranconi (Texte) porträtieren in diesem Buch hochbetagte Menschen, die ihren Alltag auch im fortgeschrittenen Alter mit ungebrochener Lebensfreude auf sehr unterschiedliche Art und Weise meistern.

> Das Tal der Hundertjährigen: Eine Reise zum Ort der ewigen Jugend. Ricardo Coler. Berlin: Aufbau Verlag, 2010

Ein Andendorf im Süden Ecuadors birgt ein unerklärliches Geheimnis: Seine Einwohner erreichen ein biblisches Alter. Auch mit 120 erfreuen sie sich einer beneidenswerten Gesundheit und benötigen weder Brille noch Hörgerät. Niemand denkt hier daran, sich mit hundert zur Ruhe zu setzen. Doña Hermina, erst 98 Jahre alt, schliesst nicht aus, noch einmal zu heiraten. Der hundertjährige Timoteo besteigt jeden Tag einen Zweitausender. Der Journalist Ricardo Coler besuchte Vilcabamba, um dem Mysterium der ewigen Jugend auf den Grund zu gehen.

> Gutes Leben im hohen Alter: Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen. Andreas Kruse, Thomas Rentsch, Harm-Peer Zimmermann (Hrsg.). Heidelberg: AKA, 2012

Das Buch gibt einen Überblick über prominente Ansätze zum Verständnis der Entwicklung im hohen Alter und diskutiert die Auswirkungen von Altersbildern auf den Verlauf von Alternsprozessen. In der Deutung des «alten Alters» überwiegen nach wie vor Angstszenarien. Zu dieser Betonung des Defizitgedankens, der von vornherein ausschliesst, dass bei Verletzlichkeit im hohen Alter überhaupt von einem guten und gelingenden Leben gesprochen werden kann, soll hier ein Kontrapunkt gesetzt werden.

> Ich bin dann mal alt: Dem Leben auf der Spur bleiben – eine spirituelle Altersvorsorge. Pater Johannes Pausch, Gert Böhm. München: Kösel, 2011

Josefine Wagner ist stolze 100 Jahre alt. Sie hat vielen Menschen in unserer Gesellschaft eines voraus: Die Wirtin des Gasthauses Zur Linde am Wolfgangsee ist in Würde und mit Freude alt geworden. Pater Johannes Pausch und Gert Böhm haben sich auf die Suche gemacht: Warum sind Menschen wie Josefine Wagner so zufrieden mit ihrem Leben? Was können wir von ihnen lernen? Humorvoll und weise zeigen sie uns, wie ein gelassener Weg ins Alter aussehen kann.

PRO SENECTUTE
Bibliothek
Bibliothèque
Biblioteca

Alle vorgestellten Publikationen können in der Pro Senectute Bibliothek ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek